ALPINISM

Perspective frumoase și în 1961

• 20 de echipe la startul etapei de iarnă a Alpiniadei republicane • In 1961 se va pune accent pe creșterea măiestriei tinerilor alpiniști • Intensă activitate din martie pînă în octombrie

De la 22 ianuarie, data inaugurării sezonului alpin de iarnă, numeroase echipe din intreaga țară, printre care Corvinul Hunedoara, Torpedo, Viscoza Lupeni și altele, pot fi întîlnite în Munții Retezat, în Bucegi sau Piatra Craiului pregătindu-se în vederea etapei de iarnă a Alpiniadei republicane. Pentru a afla mai multe amănunte despre această etapă ca și despre perspectivele alpinismului nostru în 1961 ne-am adresat tov. *Petre Focșeneanu*, secretar general al F.R.S.B.A.

— *Și în 1961*, a început interlocutorul nostru, *păstrăm aproximativ același sistem de întrecere între secțiile de alpinism folosit și anul trecut.*

— De ce „aproximativ"?



Gh. Crăciun (Torpedo) iese în creastă
Foto: V. Garner

— *Pentru că anul acesta punem accent pe ridicarea valorii celor intrați în 1960, „în familia" alpiniștilor. Și nu se poate spune că au fost puțini: peste 1.200. Pentru acest lucru, în regulamentul de anul acesta au fost incluse o serie de acțiuni mai dificile, cum sînt premierele realizate atît vara cît și iarna etc. Federația nu va abandona însă problema creșterii numărului de alpiniști.*

— Ce activitate vor avea alpiniștii anul acesta?

— *Ca și anul trecut, Alpiniada republicană, care are mai multe etape, va ține într-o continuă activitate alpiniștii și alpinistele din țara noastră, din martie și pînă la mijlocul lui octombrie. Prima etapă, aceea de iarnă, se va disputa între 8-12 martie în masivul Bucegi, în loc de Făgăraș, așa cum se stabilise anterior. Vor participa maeștrii sportului și sportivii de categoria I (zece echipe). In zilele de 11 și 12 martie, alte zece echipe alcătuite din sportivi de categoriile a II-a și a III-a, vor lua startul pe un traseu mai ușor. Etapa de vară, deschisă alpiniștilor și alpinistelor de toate categoriile, va avea loc în masivul Bucegi (19—20 iunie și 9—10 octombrie), masivul Piatra Craiului (17—18 iulie), masivul Retezat și în Cheile Turzii (11—12 septembrie).*

— Revenind la etapa de iarnă, ce echipe știți că vor lua parte?

— *In etapa „mare", adică aceea între 8—12 martie și-au anunțat participarea Casa Ofițerilor Brașov, Torpedo, Metalosport București, Dinamo Brașov, Voința Brașov, Metalul București, Flamura roșie Cisnădie etc. In cealaltă categorie vor lua parte Corvinul Hunedoara, C.F.R. Petroșani, C.F.R. Grivița Roșie, Caraimanul Bușteni, Celuloza Zărnești și altele, în total zece echipe.*

MIRCEA TUDORAN

BOB

Activitate bogată la Poiana Brașov

BRAȘOV (*prin telefon*). Duminică s-a desfășurat în Poiana Brașov, pe o pîrtie care s-a prezentat în cele mai bune condițiuni, competiția de bob dotată cu „Cupa Federației". Au participat 12 echipaje. In lipsa echipajelor Ene-Pașovschi și Staicu-Moiceanu, ieșite din concurs încă de la începutul primei manșe, lupta pentru întîietate s-a dat între echipajele Hogea-Ștefănescu, Rădulescu-Costamagna și Maftei-Brăeșteanu, care s-au și clasat în această ordine în manșa I. In cea de-a doua manșă, Hogea-Ștefănescu au avut din nou cel mai bun timp. Clasamentul final al „Cupei Federației": *1. Hogea-Ștefănescu (Progresul Sinaia) 2:18,0*; 2. Constantin-Bonea (Start II Buc.) 2:22,5; 3. Maftei-Brăeșteanu (Casa Ofițerilor Br.) 2:23,3.

In aceeași zi, concursul de skeleton în două manșe a revenit lui *C. Purcărea* (Progresul Sinaia) în 2:46,9.

Simbătă s-a desfășurat o competiție de bob în 2 manșe pentru tineret. Locul I: *Stoica-Terecoasă* (Voința-Sinaia) — categoria I, *Nedelcu-Mihalache* (Casa Ofițerilor Brașov) — categoria a II-a și *Oancea-Niculescu* (Progresul Sinaia) — categoria a III-a. (G. GRUIA-coresp).

LUPTE

Mai multă atenție „punctelor slabe" ale echipelor

Deși toate formațiile care au participat la prima etapă a campionatului republican de lupte pe echipe au prezentat loturi complete (cu excepția Voinței Tg. Mureș care a avut un sportiv lipsă la lupte libere), au existat încă numeroase lacune în alcătuirea echipelor.

Desigur că actuala formulă de desfășurare, 8 sportivi la „clasice" și 5 la „libere", a ridicat numeroase probleme în fața antrenorilor. Pentru rezolvarea acestora este nevoie în primul rînd de o atentă selecționare a cadrelor existente în secții. Exemple pozitive în această privință ne-au fost oferite de echipele C.S.M. Galați, Metalul București, Progresul București, Steagul roșu Brașov, C.F.R. Timișoara și într-o măsură mai mică de C.C.A. Permanenta preocupare atît pentru „libere" cît și pentru „clasice" dovedită de aceste echipe a dat roade neașteptat de bune cu prilejul primei etape a acestui campionat.

Acolo unde această preocupare a fost însă îndreptată mai mult spre una din discipline, fie „clasice", fie „libere", au existat și există încă greutăți în alcătuirea unei echipe omogene. Cel mai... „clasic" exemplu ni-l oferă formația lugojeană. Ei au aliniat 8 sportivi de „clasice" care pot face față cu succes tuturor întîlnirilor din actualul campionat, dar au 5 sportivi de „libere" care au prea puține șanse de a cîștiga măcar o singură întîlnire în toate cele 10 etape. Este adevărat că toți cei de la libere sînt juniori, dar antrenorul Gh. Luca va trebui să acorde o mai mare atenție pregătirii lor tehnice.

Aceeași observație o putem face și la adresa echipelor C.S.M. Cluj și C. S. Oradea. Antrenorul clujean Dionisie Kiss a făcut un pas îndrăzneț. Din cei 13 luptători, numai 3 sînt „veterani" ai campionatului pe echipe: I. Bîrz, I. Török și Marius Radu, toți ceilalți fiind juniori. Antrenorul Kiss va trebui să acorde o atenție mărită și pregătirii tactice, deoarece în ceea ce privește tehnica, clujenii au arătat destule lucruri îmbucurătoare.

In altă ordine de idei, trebuie să arătăm că întîlnirile de „clasice" pot fi calificate ca bune, pe cînd celor de „libere" nu li se pot acorda decît, cu multă indulgență, calificativul „suficient". O veche problemă, pe care am mai discutat-o de nenumărate ori în coloanele ziarului nostru, este aceea a arbitrajului. Prea puțin simț de răspundere, prea multă lipsă de atenție împletită cu necunoașterea modificărilor regulamentului. Așteptăm cu multă nerăbdare noile cadre de arbitri care în prezent urmează „școlile" diferitelor comisii orășenești de lupte. Unii arbitri, Baczani și Șt. Babin vrînd să se dovedească exigenți au acordat cu foarte mare ușurință cel de al treilea avertisment de pasivitate eliminînd de pe saltea luptători care au încercat procedee tehnice, dar n-au reușit să le concretizeze.

Dăm mai jos clasamentul primei etape:

1. Steagul roșu Brașov	3	3	0	0	57—19	9
2. C.C.A București	3	3	0	0	53—25	9
3. C.S.M. Galați	3	3	0	0	50—24	9
4. Metalul București	3	2	0	1	52—26	7
5. C.F.R. Timișoara	3	2	0	1	49—29	7
6. Progresul București	3	2	0	1	46—28	7
7. C. S. Oradea	3	1	0	2	33—43	5
8. A.S.M. Lugoj	3	1	0	2	33—45	5
9. Voința Tg. Mureș	3	1	0	2	27—47	5
10. C.F.R. Electroputere Craiova	3	0	0	3	21—57	3
11. U.V.A. AMEF Arad	3	0	0	3	18—54	3
12. C.S.M. Cluj	3	0	0	3	17—59	3
13–16. C.S.M. Reșița	0	0	0	0	—	0
13–16. C.S.M. Baia Mare	0	0	0	0	—	0
13–16. Unio Meteorul roșu S. Mare	0	0	0	0	—	0
13–16. Dinamo București	0	0	0	0	—	0

SCHI

Copiii de azi, schiorii fruntași de mîine

„Sărbătoarea tinereții schiului din țara noastră", astfel pot fi numite concursurile desfășurate la sfîrșitul săptămînii trecute în frumosul cadru al orașului Predeal. Intr-adevăr, oamenii muncii aflați în concediu de odihnă, ca și numeroșii turiști sosiți cu excursiile organizate de O.N.T., au avut prilejul să aplaude evoluția celor mai tineri schiori din țara noastră, veniți să se întreacă în cadrul finalelor campionatelor republicane de fond pentru juniori și ale concursului republican al centrelor de inițiere și instruire organizate de F.R.S.B.A.

PEPINIERE BOGATE...

...astfel pot fi denumite cele 20 de centre de copii, care au împlinit trei ani de la înființare. Cei mai buni din cei peste 2.000 de copii care au învățat să schieze în cadrul acestor centre, ne-au demonstrat că antrenorii și instructorii lor au lucrat cu multă seriozitate pentru însușirea elementelor moderne de tehnică, pentru crearea unei baze de pregătire fizică. Copii ca: Ana Țeposu, Niculae Băsea, Mihai Stoian (Fundata), Ana Arvay, Adela Șerban, Rodica Stoica, Cornelia Vintilă, Fl. Dumbravă (Predeal), C. Vlădea, N. Cristoloveanu (Rîșnov), Woltraut Klein (Iacobeni), Florin Cotacu (Sinaia), St. Moldoveanu, Maria Bălan (Bușteni), Victoria Georg (Lonea), I. Bobiț (Brașov), Gr. Cioflica (Lupeni), Gh. Felea (Abrud), Maria Nemeth (Sighet) ș.a. au arătat după numai cîteva luni de antrenament metodic un nivel de pregătire destul de ridicat, fapt dovedit de altfel de maniera în care au parcurs traseele.

Copiii care au evoluat la finalele de la Predeal, precum și ceilalți pregătiți în cadrul centrelor, reprezintă o temeinică bază de mase pentru schiul din țara noastră, deosebit de utilă pentru cluburile și asociațiile sportive cu secții de schi. Acestea trebuie să folosească din plin prilejul creat de existența centrelor organizate de federația de specialitate. Recrutînd pe cei mai talentați, punîndu-le la dispoziție antrenori, instructori, echipamentul și materialul necesar, cluburile și asociațiile sportive au posibilitatea ca în scurtă vreme să-și împrospăteze loturile de juniori și implicit să aibă perspectiva unor seniori de valoare.

JUNIORI TALENTAȚI, DAR...

...insuficient pregătiți, aceasta a fost nota generală a finalelor campionatelor republicane de juniori la fond și combinată nordică. Cu excepția cîtorva (N. Sumedrea, N. Sfetea de la Dinamo Brașov, Gh. Codleanu de la Voința Brașov, N. Țeposu de la Steagul roșu Brașov, Radu Zărnescu de la Olimpia Brașov, Doina Boboc și Dorina Nila de la Olimpia Brașov, Rodica Șindilaru de la Știința București ș.a.), ceilalți participanți nu au manifestat pregătirea tehnică impusă de finalele unor campionate republicane. Ne referim mai cu seamă la fete, dintre care foarte puține au reușit să se oprească după trecerea liniei de sosire fără a cădea. A fost vădită preocuparea antrenorilor de a asigura concurentelor pregătirea necesară la urcuș și la mersul pe plat, în detrimentul tehnicii la coborît, care s-a dovedit insuficient însușită.

O remarcă în legătură cu concurenții la combinata nordică. Fără a omite aprecierile pozitive pentru cluburile Olimpia, și Dinamo, asociația Voința (toate din Brașov), și Școala sportivă U.C.F.S. Gheorghieni, singurele care au prezentat concurenți, vom sublinia că nivelul tehnic a fost total necorespunzător, în special la sărituri care nu au măsurat mai mult de 25—26 de metri. Nu mai vorbim de tehnica executării lor, de-a dreptul rudimentară, fapt care ne face să socotim ca absolut necesară intervenția colegiului de antrenori din F.R.S.B.A. pentru verificarea și împrospătarea cunoștințelor antrenorilor. Tinerii participanți la proba de combinată nordică au arătat talent și curaj. Acestea trebuie completate însă de tehnică. Altminteri, progresul va fi limitat.

D. STĂNCULESCU

HANDBAL în 7

Turneul final al „Cupei de iarnă"

Intrecerile turneului final al „Cupei de iarnă", organizată de F.R. Handbal, încep mîine în Capitală. După cum am mai anunțat, în competiție au mai rămas formațiile masculine C.C.A., Știința București, Știința Timișoara, Dinamo Tg. Mureș și cele feminine Știința București, Știința Timișoara, Rapid București și Tractorul Brașov, care își vor disputa întîietatea în lupta pentru cucerirea trofeului pus în joc. Cele 4 meciuri din prima zi a turneului final încep de la ora 16 și se vor desfășura după următorul program: **Știința Timișoara—Dinamo Tg. Mureș (m); Rapid—Știința Timișoara (f); Știința București—Tractorul Brașov (f) și C.C.A.—Știința București (m).**

Cum ne organizăm activitatea fizică

GIMNASTICA DE INVIORARE

PROGRAMUL II (femei)

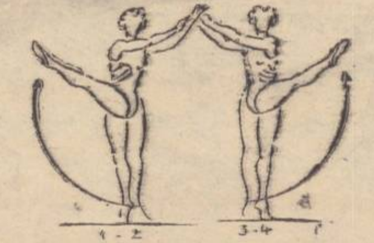
EX. 1. — Stînd cu spatele la perete la un pas depărtare: ducerea brațelor prin înainte sus, ridicarea pe vîrfuri și extensia corpului pe spate pînă ce mîinile ating peretele. Exercițiul se repetă de 4-6 ori.



EX. 2. — Stînd cu picioarele ușor depărtate: îndoirea laterală a trunchiului cu o arcuire, ducînd un braț deasupra capului, celălalt fiind îndoit în fața corpului, cu împingerea bazinului în partea opusă îndoirii. Se execută de 8-10 ori.



EX. 3. — Stînd: legănarea amplă a piciorului stîng oblic spre dreapta sus, cu legănarea simultană a brațelor în partea opusă. Aceeași cu piciorul drept. Se execută cîte 4-5 legănări cu fiecare picior.



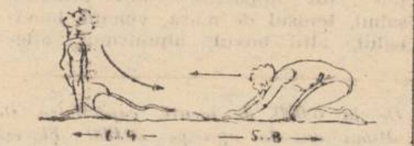
EX. 4. — Culcat pe spate: îndoirea genunchilor la piept (1), întinderea picioarelor la verticală (2), coborîrea lentă a picioarelor întinse (3—4). Se execută de 4-6 ori.



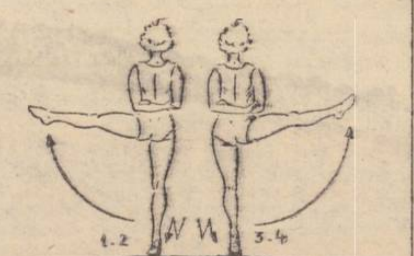
EX. 5. — Stînd cu picioarele mult depărtate, cu brațele întinse lateral: îndoirea alternativă a cîte unui genunchi cu ghemuirea corpului deasupra piciorului care se îndoaie. Se execută cîte 4 genuflexiuni cu fiecare picior.



EX. 6. — Pe genunchi, pe călcîie șezînd, cu trunchiul aplecat și palmele sprijinite pe sol: îndoirea brațelor și împingerea umerilor înainte (1-2), întinderea brațelor cu extensia corpului în sus (3-4), revenirea prin retragerea bazinului înapoi (5-8). Se execută de 4-6 ori.



EX. 7. — Stînd cu trunchiul drept cu mîinile încrucișate la spate: sărituri ca mingea cu legănarea alternativă a piciorului liber lateral și 2 sărituri pe piciorul de sprijin. De 4 ori în 4 timpi.



Text și desene: **ZENO DRAGOMIR**